



Примерное меню (горячий завтрак) для учащихся

5-11-х классов

2025-2026 учебный год

№	Наименования блюда	Выход г/шт	Энергет. ценность	Пищевые вещества			№ рецепту ры
				Б	Ж	У	
Неделя 1 День 1							
	Запеканка из творога со сметаной	190	360,2	16,6	6,3	32,31	463
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Морковь отв.в нарезке	100	21	1,2	0	3,86	38
	Итого	590	623,6	19,4	18,4	76,57	
Неделя 1 День 2							
	Плов из птицы	250	437,6	18,4	6,3	36,6	304
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	550	680	20	18,4	77	
Неделя 1 День 3							
	Борщ со сметаной	250	280,6	14,8	5,3	32,8	66
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Фрукты	150	27	2,1	0,66	4,6	
	Итого	700	550	18,5	18,06	77,8	
Неделя 1 День 4							
	Рыба запеченная	90	215,46	13	4,3	28,3	245
	Картофельное пюре	150	146	3,2	5,1	14,3	688
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	9,1	26,4	8
	Салат свекольный	60	56,34	0,8	0	12	33
	Итого	600	660,2	18,6	18,5	95,0	
Неделя 1 День 5							
	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	301,6	14,8	4,3	28,8	177
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Печенье	40	208,5	3,75	4,9	37,2	604
	Итого	590	752,5	20,15	21,3	106,4	
Неделя 2 День 1							
	Куриные биточки	90	127,89	8,78	14,01	7,73	307
	Отварные макароны с подливой	180	168,74	5,52	2,02	16,45	688

	Салат из бел.капусты с раст.маслом	100	44,7	2,2	0	0	43
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	670	583,73	18,1	28,13	64,58	
Неделя 2 День 2							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	250	301,6	14,8	6,3	36,2	209
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Фрукты	150	39	0	0	0,64	
	Итого	700	583	16,4	18,4	77,24	
Неделя 2 День 3							
	Соус картофельный со сметаной	250	229,88	12,6	5,2	31,7	302
	Морковь отв. в нарезке	100	21	1,2	0	3,86	38
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	2,1	26,4	8
	Итого	650	493,28	15,4	7,3	75,96	
Неделя 2 День 4							
	Плов из птицы	250	397,6	16,4	6,3	36,6	304
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Итого	550	640	18	18,4	77	
Неделя 2 День 5							
	Суп гречневый, молочный с маслом	250	301,6	16,4	5,9	26,2	80
	Чай с сахаром	200	28	0,2	0	14	943
	Хлеб пшеничный	100	214,4	1,4	12,1	26,4	8
	Конфеты	20	66	0		1,04	
	Итого	570	610	18	18	67,64	